دليلك

إلى النجاح و التفوق في الدراسة

بقلم : عبد المجيد التجدادي

دليلك

إلى النجاح و التفوق

في الدراسة

دليل أولي موجه لـ :

← التلاميذ

← الأولياء

← الأساتذة

بقلم : عبد المجيد التجدادي

الطبعة الأولى : 2015

صدر للمؤلف كذلك :

← رسالة عاجلة إلى كل فتاة في الإعدادية و الثانوية و الجامعة .

للتواصل : عبد المجيد التجدادي (المملكة المغربية)

ـ البريد الإلكتروني : tajdadid@gmail.com

ـ المدونة : www.tajdadi.blogspot.com

تنويه : أرفقت بهذا الموضوع رسومات و صور مختلفة نقلتها من الإنترنيت ، و قد تصرفت في بعضها بشكل طفيف بحسب الحاجة ؛ لهذا فأنا أطلب من أصحابها أن يقبلوا اعتذاري على نقلها دون إشارة إلى مصادرها (اللهم إلا ما ورد في الرسم نفسه من إشارات) ، كما أطلب منهم أن يقبلوا اعتذاري على تصرفي فيها دون استشارتهم .

الفهرس

تقديم 4

أولا : الأمل في الله عظيم 5

(1) ـ الشاهد الأول : صدمة ..!... 5

(2) ـ الشاهد الثاني : دكتور !.. 6

(3) ـ الشاهد الثالث : ضعيف جدا ..!.. 7

ثانيا : وقفة مع النفس ، وإقبال على الحياة في حب و أمل 9

ثالثا : الحركة نحو هدف النجاح و التفوق 12

(1) ـ الطريقة الأساسية : المراجعة اليومية.. 12

(2) ـ الطريقة التكميلية : المطالعة و إنجاز التمارين.......................... 19

رابعا : ملاحظات هامة للأولياء والأساتذة :... 21

(1) ـ للأولياء 21

(2) ـ للأساتذة... 24

خامسا : مقترح في تنظيم الوقت... 26

تقديم

يعتبر هاجس النجاح و التفوق في الدراسة الشغل الشاغل للتلاميذ وأوليائهم و أساتذتهم على السواء ؛ فالنجاح الدراسي بالنسبة لهؤلاء جميعا مصدر ارتياح و فخر يفتح آمالا عريضة للنجاح في الحياة و الإقبال عليها بثقة ..، أما التعثر الدراسي فمصدر قلق و خيبة أمل و بوابة عريضة للكثير من الهواجس والمشاكل ...

التلاميذ حين نسألهم يعبرون عن رغبتهم الشديدة في النجاح و التفوق ..؛ و لكن السؤال المحير الذي يتردد صداه في أنفسهم بقوة هو :

ـ كيف ؟ كيف يمكننا النجاح و التفوق في الدراسة ؟ كيف السبيل إلى ذلك ؟ ما هي وصفة النجاح بالضبط ؟ ما هي وصفة النجاح بوضوح ؟...

الأجوبة التي تتردد على مسامعهم من طرف أوليائهم و أساتذتهم تكون في العادة شعارات و عناوين عامة لا تحقق الجواب المنشود و لا تزيح عنهم غشاوة الغموض و الحيرة ..؛ فتظل رغبتهم في النجاح و التفوق مجرد أماني وأحلام تراودهم يهربون إليها من حقيقة واقع التعثر و الفشل الذي يعانون منه .

لقد بدا لنا من خلال ممارستنا العملية أن التلاميذ في حاجة ماسة إلى من يَدُلُّهم على الطريق من خلال تحديد منهجية عملية واضحة تسير بهم رويدا رويدا نحو الآفاق الرحبة التي ينشدونها . لهذا السبب ، و توسيعا لدائرة الفائدة التي لمسناها من خلال التطرق إلى هذا الموضوع في لقاءات مفتوحة مع عدد من تلاميذ المؤسسات التي عملنا بها ، ارتأينا كتابة هذا الدليل الأولي ، راجين من الله عز و جل أن يكون موفقا في إزاحة بعض الغموض و الحيرة ليتلمس أبناؤنا ذكورا و إناثا الطريق و تتضح لهم الرؤية ، فيحققوا لأنفسهم و أهليهم و بلادهم ما يسرهم جميعا .

هذا الدليل ورقة عملية أولية نقترح أن يستعين به إلى جانب التلاميذِ الأولياءُ و الأساتذةُ لصلتهم المباشرة بالتلميذ و قربهم منه و اهتمامهم بمصلحته ...
و الله ولي التوفيق

أولا : الأمل في اللّه عظيم ...

(1) ـ الشاهد الأول : صدمة ..!

في مغرب السبعينيات من القرن العشرين .
عامل من عمال إحدى الشركات المنجمية يتسلم من رئيسه في العمل ظرفا مفتوحا دَسّ فيها ورقة مكتوبة باللغة الفرنسية ، فيوصيه بأن يأخذ ذلك الظرف إلى المقر المركزي للشركة في العاصمة الاقتصادية للمملكة. قضى الرجل في السفر أكثر من 12 ساعة حتى كَلَّ جسده، و قد كان كل مرة يتحسس الظرف الذي بحوزته و يُمَنّي نفسه بما قد يكون فيها من توصية لصالحه : لعلّها ترقية أو زيادة في راتب أو نقل إلى مكان أفضل .

وصل الرجل إلى مقر الشركة ، فوجهوه إلى مكتب المسؤول عن "الموارد البشرية" . تسلم المسؤول الظرف و أخذ منه الورقة ثم أخذ يقرأها بصوت مرتفع يسمعه العامل دون أن يفهم منه هذا الأخير شيئا ، ثم قال له ببرود: تفضل إلى مكتب المحاسب المجاور لمكتبي و تسلم مستحقاتك المالية ، فقد جئتنا بقرار فصلك ...

اشتعلت الأحاسيس في نفس الرجل و هَبّت الأفكار به كل مَهَب :

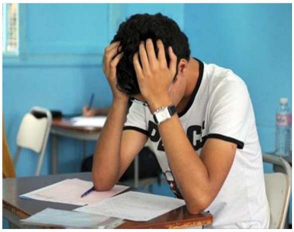
كيف يعقل هذا !؟.. أي أحمق مغفل أنا !؟.. أيُعْقَل أن أحمل قرار فصلي بيدي وأقطع به كل هذه المسافة الشاقة !؟.. لقد كان الظرف مفتوحا لأقرأ ما في الرسالة ... آه ! و لكنني لا أفقه في اللغة الفرنسية حرفا . لقد استغفلوني و استخفوا بي، يعرفون أنني لا أستطيع قراءتها فلم يكلفوا أنفسهم حتى عناء إغلاق الظرف ...

اتخذ الرجل قراره و أعَدّ له العُدّة و تحرك بثبات نحو الهدف الذي وضعه لنفسه من تلك اللحظة الصادمة : لقد قرّر الرجل أن يتعلم اللغة الفرنسية !..

لك عزيزي التلميذ أن تتخيل حجم الصعوبات و العوائق التي واجهها الرجل لتعلم اللغة الفرنسية و هو في تلك السن وضيق الوقت مع مشاغل طلب الرزق ... و لكنه كان ثابتا على الطريق الذي رسمه لنفسه ، و واصل جهوده لتحقيق هدفه .

و هو في طريقه إلى هدفه ، خطرت له فكرة التكوين في مجال إصلاح الأجهزة الإلكترونية عن طريق المراسلة ، و هي دراسة لا تتاح حينها إلا لمن له معرفة كافية باللغة الفرنسية ... مَرّت سنوات العمل الدؤوب ليصل الرجل إلى الهدف الذي رسمه لنفسه : أصبحت له دراية معتبرة باللغة الفرنسية ، و فتح ورشة لإصلاح الأجهزة الإلكترونية نالت ثقة الناس و كانت له و لأسرته مورد رزق كريم .

(2) ـ الشاهد الثاني : دكتور !..



في مغرب الثمانينيات من القرن العشرين . تلميذ في مستوى الأولى ثانوي (الجذع مشترك حاليا) تخصص علوم ، جالس في القاعة لاجتياز أول فرض من فروض مادة الرياضيات . التلاميذ كلهم في شغل إلا هو . كان بصره يتنقل ما بين ورقة الأسئلة و ورقة التحرير دون أن يكتب أي شيء ، ثم يلتفت إلى زملائه

فيجدهم منكبين على إنجاز ما هو مطلوب منهم .

انتهت الحصة فأقبل التلاميذ على الأستاذ لتسليم أوراق التحرير و قد امتلأت عن آخرها في ورقة أو ورقتين إن لم يكن أكثر من ذلك ، حتى فاجأه صاحبنا بورقة بيضاء إلا من اسمه . استفسر الأستاذ تلميذه فأجابه قائلا : << و الله يا أستاذ لم أفهم مما جاء في ورقة الأسئلة أي شيء ..؛ يبدو أنني أخطأتُ باختيار تخصص العلوم >> .

لقد كان التلميذ في غاية الإحباط و اليأس . فهل قُضِي أمره و انتهى ؟

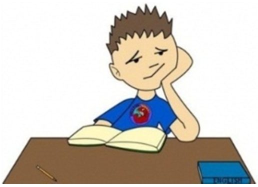
لم يترك الأستاذ اللبيب تلميذه يستسلم ليأسه ؛ بل بادر من تلك الحادثة بتركيز جهود الدعم عليه ، حيث إنه كان يخصه بعناية خاصة في القسم خلافا لباقي زملائه الذين كانوا يسايرون الدروس أفضل منه . تواصلت عناية الأستاذ و تنامت معها ثقة التلميذ بنفسه ليواصل هو فيما بعد جهد الحركة والعمل معتمدا على نفسه ...

تمر السنوات ، و يتفرق رفاق الدراسة بعد حصولهم على شهادة البكالوريا . فمنهم من واصل دراسته و منهم من التحق مباشرة بسوق العمل .

أمّا صاحبنا الذي قال يومًا أنه لا يفهم شيئًا في مجرد فرض بسيط للرياضيات بالأولى ثانوي فقد بلغت الأخبار أنه حصل على شهادة الدكتوراه في الرياضيات بدرجة مشرفة !..

(3) ـ الشاهد الثالث : ضعيف جدا ..!

في مغرب التسعينيات من القرن العشرين . تلميذ آخر في التعليم الثانوي معجب بتعلم اللغة الإنجليزية . بعدما اجتاز أول فرض فيها تلقف الصدمة عند توزيع النتائج : المادة التي تعجبه حصل فيها على أدنى نقطة في القسم :



20/04 !.. لم يرض صاحبنا بهذه النتيجة ، و لم يستسلم لها ؛ بل بادر على الفور بتطبيق خطة للحركة و العمل : سجل نفسه في خزانة عمومية للكتب لكي يستعير فيها قصصا للإنجليزية . واظب على قراءة قصة واحدة للإنجليزية لكل أسبوع ، و أحس في ذلك بمتعة كبيرة تتنامى مع تنامي قدرته على فهمها و فك رموزها .

في الفرض الموالي حصل صاحبنا على نقطة 20/14 . و في الفرض الموالي حصل على نقطة 20/18 ، و قد كان يستحق 20/20 لولا أن الأستاذ خصم له نقطتين بسبب شكّه في هذا التحسن الهائل و غير العادي . و فيما بعد أصبح صاحبنا دائما في الرتب المتقدمة في نتائج اللغة الإنجليزية على صعيد مؤسسته كلها .

* * * * *

إذا تأملنا تلك القصص الثلاث نجد أن أصحابها يشتركون جميعا في كونهم في لحظة ما من حياتهم كانوا في وضعية صعبة كان من السهل جدا أن ترميهم في هاوية اليأس و الإحباط . إلا أن ذلك هو ما لم يقع ، بل على العكس من ذلك تماما ، شكلت تلك الوضعيات الصعبة التي عاشوها دافعا قويا دفعهم دفعا قويا نحو الحركة و العمل لتجاوزها و تحقيق النجاح .

لا تنس : ما عليك سوى أن ترسم لنفسك هدفا مشرفا و أن تتحرك في السعي إليه في ثبات و صبر و مثابرة ؛ و تأكد في قرارة نفسك أن كل خطوة تجاهد في خطوها ، الله عز و جل يبارك لك فيها بخطوات أكبر لم تكن في حسبانِك ...

ثانيا : وقفة مع النفس ، وإقبال على الحياة في حب و أمل ...

أول خطوة تبدأ بها أيها التلميذ العزيز (ذكرًا كنت أو أنثى) هي أن تعالج ما عَلِقَ بنفسك من عوائق تشدك و تمنعك من الانطلاق ، فتمنعك من الإقبال على الحياة ...

كُلنا نريد لأنفسنا النجاح و التفوق ، غير أن تلك الرغبة تكون مجرد أماني و أحلام تراودنا لفترة ثم نستيقظ منها على حقيقة واقع الفشل .

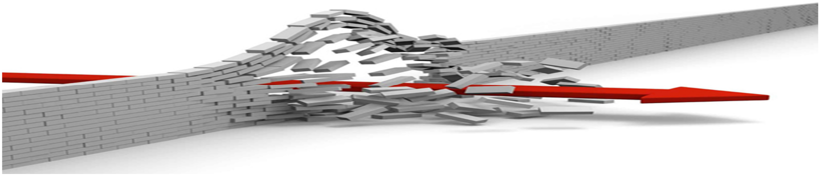
تَوَجّه إلى لله عز و جل ، ثِقْ به و توكل عليه : فابدأ أولا بتحويل تلك الأماني و الأحلام إلى أهداف تريد تحقيقها . و من شروط تحقيق الأهداف أن تتحرك صوبها لكي تصل إليها .

الحركة هنا شرط أساسي للنجاح ..؛ فإن بخلت عن الحركة فأنت ما تزال حبيس أحلامك فقط .

ليس مُهِما السرعة التي تتحرك بها ، بل الأهم هو أن تبدأ الحركة و تثابر و تداوم عليها بدون ملل : تحرك جريا أو مشيا أو حتى زحفا نحو هدفك ..؛ تحرك فقط ... تحرك فقط ...

هنا نأتي إلى السؤال : و أنا في مكاني الحالي أتطلع إلى هدف بعيد أريد تحقيقه ، ما الذي يشدني و يمنعني من الحركة ؟ ما هي عوائق حركتي ؟...

مهما كانت العوائق التي تعوقك ، و مهما تَفَننْت في تبريرها و محاولة اتهام ظروف معينة أو أشخاص معينين ..، فإنها في حقيقة الأمر تستند في معظمها إلى عوائق نفسية داخلية ذاتية داؤها و دَوَاؤها في ذاتك أنت نفسك ..؛ و علاجها الحاسم بيدك أنت لا أحد غيرك . فلتكن مستعدا للأخذ بزمام نفسك بنفسك فتقودها نحو أهدافك الجميلة الراقية المشروعة ...



من العوائق البارزة نفترض احتمالين : أولهما تَعَوُّد الخمول و التكاسل ، و ثانيهما السقوط في هاوية اليأس و القنوط .

فأما بالنسبة لمن أَسْلَمَ نفسه للخمول و الكسل فعليه أن يدرك أن تحقيق حياة كريمة تستوجب الصرامة مع النفس ..، بتعويدها على قوة العزيمة : فلتدع عنك أخلاق الكسالى الخاملين ، و تسلح بأخلاق أُولي العزيمة و الإرادة ..، ولتتحرك . اِعلم أن الخمول و التكاسل سلوك اكتسبته من خلال عاداتك السابقة؛ و الآن آن الأوان لكي تُبْدِلها بعادات جديدة تليق بمقامك الكريم . و لا تحقِرن نفسك و قد كرمك الله عز و جل و فضّلك على كثير ممن خلق تفضيلا عظيما ...

و أما بالنسبة لمن أسلم نفسه لليأس و القنوط فنُذَكِره بأن الأمل في الله عز و جل عظيم مهما اسْوَدَّت الدنيا في أعيننا : فما دام أنك في المدرسة بين أيدي

الأساتذة ، فالأمل كبير جدا في أن يتحسن مستواك الدراسي و تلتحق قريبا بِرَكْب الناجحين و المتفوقين ... ثق بالله عز و جل ، و ثق بقدراتك ...، و لتتحرك ... و لا تحقرن نفسك و قد كرمك الله عز و جل و فضلك على كثير ممن خلق تفضيلا عظيما ...

أنتم جميعا أيها الخاملون المتكاسلون ، و أنتم جميعا أيها الحائرون اليائسون : استيقظوا من أحلامكم ، و تخلصوا من أوهامكم ، و تحركوا ...

... استيقظوا من أحلام نومكم و تحركوا و انطلقوا نحو أهدافكم .

ثالثا : الحركة نحو هدف النجاح و التفوق ...

أن تتحرك نحو هدف النجاح و التفوق يعني أن تعمل من أجلها . ولهذا الغرض نقترح عليك طريقتين للحركة : طريقة أساسية ، و طريقة تكميلية .

- الطريقة الأساسية تضمن استمرار الحركة و التقدم و تحقيق أدنى مستويات النجاح على الأقل ؛

- أما الطريقة التكميلية فتضمن زيادة سرعة الحركة و اختصار وقت الوصول إلى الهدف و تحقيق التفوق و التميز .

(1) ـ الطريقة الأساسية : المراجعة اليومية

المراجعة لغة تعني التكرار و الإعادة ؛ و المراجعة اليومية هنا تعني : أن نعيد قراءة الدروس التي تلقيناها في نفس يوم إنجازها في الفصل الدراسي . شعارها : لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد ، فلكل يوم عمله الخاص به .

أ ـ لماذا يجب أن تكون المراجعة يومية ؟

عندما تتلقى درس اليوم يكون فهمه من خلال شروحات القسم ما يزال حيا في ذهنك فيما يسمى "الذاكرة قصيرة الأمد" . غير أن ذلك الفهم معرض للتلاشي و الضياع ساعة بعد ساعة حتى تنتهي صلاحيته بعد 24 ساعة تقريبا . لهذا فأنت مطالب بنقله إلى "الذاكرة طويلة الأمد" بمراجعته في نفس يوم إنجازه لكي تطول مدة صلاحيته ، و تكون المراجعة في هذا الوقت أسهل لأنها تقرن ما بين الفهم و المراجعة .

و لأجل تيسير هذا الأمر لا بد أن تنتبه أيها التلميذ العزيز إلى الملاحظات التالية لأهميتها القصوى :

ـ حاول (كلما أمكنك ذلك) إعداد الدرس قبل دخول الحصة (ما يعرف بالإعداد القبلي) ، لأن ذلك يعزز مشاركتك في بناء الدرس أثناء الحصة ، كما يعزز فهمك له ، و يجعل حضورك داخل الفصل وجودا نشيطا ممتعا .

ـ تَجنّب الغياب و التأخر ... و نشدد على هذه الملاحظة بقوة ؛ لأن الغياب أو التأخر يعني حدوث خروقات و ثغرات و ثقوب في فهم الدروس ، وخاصة بالنسبة للدروس المترابطة التي لا يمكن فيها فهم و استيعاب درس معين دون فهم دروس سابقة (مثل الرياضيات) ...

ـ اِنتبه في القسم إلى شروحات الأستاذ ، و اسأله في الحين قبل مغادرة الفصل عن أي غموض مهما قلّ . لهذا تجنب أي سلوك أو رفيق يمكن أن يشوّش عليك انتباهك داخل الفصل ... و ما أحسنه أن يكون مكانك في مقاعد الصفوف الأولى .

ـ وَظِّف مختلف حواسك الخمس في متابعة الدرس ؛ بحيث تحس أنك حاضر فيه بكُلّيتك تتَحَسّسُه ببصرك و سمعك و شمك و لمسك و ذوقك ...

ـ اِحرص على نقل جميع دروسك ، و بخط واضح مقروء ، مع استعمال كل ما يمكنك من الألوان و الأشكال و الرسومات في إطار تنظيم و تزيين الدفتر؛ لأن دلك يسهل عليك كثيرا عملية المراجعة : فكلما كان الدفتر منظما جميلا جذابا، كان ذلك محفزا إضافيا لذهنك على مزيد من النشاط و الاستيعاب .

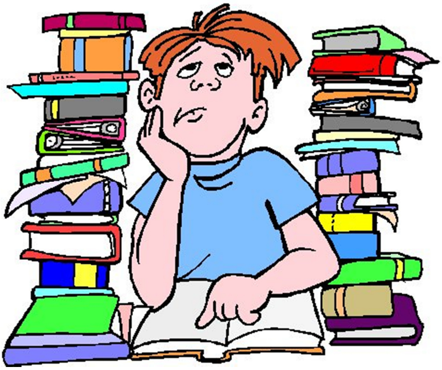
ـ رَكز انتباهك أثناء عملية المراجعة في البيت ؛ لهذا ابتعد عن أية مُشَوشَات من قبيل : التلفاز أو المذياع أو الهاتف أو الإخوة أو أي شيء آخر ... فمراجعة الدرس بدون تركيزٍ مضيعةٌ للوقت و الجهد و مَجْلَبَةٌ للملل و الإحباط .

ـ دَاوِم على عملية المراجعة يوميا بدون انقطاع من أول درس إلى آخر

درس في العام الدراسي ... فإن فاتك يوم من المراجعة عَوِّضْه مباشرة في اليوم الموالي دون أدنى تأخير . لهذا فأنت مطالب بوضع برنامج أسبوعي لجميع أنشطتك (أنظر مثال تنظيم الوقت المقترح في آخر الدليل) .

ب ـ خطأ فادح لا يليق بالتلاميذ :

الخطأ الفادح الذي يرتكبه الكثير من التلاميذ هو عندما لا يفكرون في مراجعة دروسهم إلا قبل الامتحان بأيام قليلة بعد أن تمر أسابيع أو شهور على تراكمها . المشكلة هنا أن المراجعة تكون عسيرة أو حتى مستحيلة بسبب كثرة الدروس و انقطاع خيوط الفهم التي كانت في الفصل . و هذا ما يفسر لجوء البعض إلى التَّوَسُّل بأساليب الغش ، و لجوء البعض الآخر إلى الإهمال و اللامبالاة و الاستسلام لمصير الفشل .



وَصفَة أحمق مجنون : يُحكى أن مريضا توجه إلى أحمق يدعي أنه طبيب . قال الأحمق للمريض : مرضك هذا يستدعي علاجا سريعا قبل أن يتفاقم ؛ لهذا فقد وصفت لك الدواء الشافي الكافي : هذه علبة بها 20 قرصا ، تناولها كلها دفعة واحدة عندما تخلد إلى فراش النوم ليلة هذا اليوم ، ستستيقظ غدا صباحا و أنت بكامل عافيتك !!!...

الطبيب كما نعرفه عندما يصف الدواء يوصي بأن يؤخذ على جُرعات صغيرة : على مدى عدة أيام ، أو عدة أسابيع ، أو حتى عدة شهور لكي يتحقق العلاج رويدا رويدا . و هذا هو تماما ما نرمي إليه من خلال اتِّباع وَصْفَة

"المراجعة اليومية" : أن تراجع دروسك على جُرعات صغيرة يوما بعد يوم على مدى شهور العام الدراسي حتى تحقق لنفسك النجاح المنشود بعون الله وتَوْفِيقه.

ت ـ طريقة عمل المراجعة اليومية :

تبدأ أولا بِعَقْد اتفاق مع أسرتك يقضي بأن تُخَصص حوالي ساعتين يوميا للمراجعة اليومية ، تختلي خلالها بنفسك في غرفة خاصة بعيدا عن أية مشوشات خارجية ، و يعفونك خلالها من أداء أية خِدمة منزلية . و من الأفضل أن يكون ذلك خلال الفترة المسائية (ما بعد صلاة المغرب مثلا) .

بعد قضائك ليوم دراسي حافل ، و بعدما تعود إلى منزلك : خُذ وقتك الكافي في التغذية و اللعب و الاسترخاء ... فعندما تدق ساعة المراجعة اليومية تهب مباشرة إلى الغرفة التي خصصتها لذلك حاملا معك محفظتك لهذا اليوم مع كل الأدوات اللازمة . تُراجع مادة تلو مادة ، و ذلك كما يلي :

1 ـ تأخذ دفتر المادة الأولى (إبدا بالمادة الأسهل و الأحب إلى نفسك)؛ فتتجه مباشرة إلى الصفحة التي كتبت فيها ملخص هذا اليوم ، تراجعه بتركيز مع محاولة تشغيل دماغك كاملا بشقيه الأيمن و الأيسر ، و محاولة نَسْج روابط متعددة للدرس تُيَسِّر لك استحضاره بسرعة ..؛ و يتم ذلك باتباع التعليمات التالية:

- استحضر مختلف الشروحات و التفاصيل التي جرت في الفصل ..، و استحضر حتى المواقف الخاصة التي قد تكون صدرت حينها من طرف الأستاذ أو من التلاميذ أو من زائر ، و استحضر كذلك المشاعر التي راودتك في الفصل ...
- يمكنك العبث بورقة أثناء المراجعة تخط عليها كل ما يوحي لك به الدرس من أفكار و رسومات فيما يشبه اللوحة الفنية ...
- يمكنك إعادة صياغة الدرس على شكل قصة تبدعها من خيالك ..؛

كما يمكنك تلحين الدرس على شكل نشيد أو أغنية ...

- حاول توظيف مختلف الحواس الخمس في مراجعة الدرس ...
- حاول ربط معلومات الدرس بمعلومات دروس أخرى سابقة من نفس المادة أو مواد أخرى ...
- حاول دائما و أبدا أن تجد لدروسك معنى و فائدة بربطها بحياتك اليومية من خلال طرح مثل هذه الأسئلة : كيف يمكنني أن أستفيد من هذا الدرس في حياتي ؟ أين أرى مضمون هذا الدرس في حياتي ؟...
- لست مجبرا على أن تبقى دائما و أبدا حبيس مقعدك طيلة حصة المراجعة ، بل يمكنك التحرك كما تشاء ... فالمشي يعطيك فرصة ذهبية للتفكير و التأمل و تقليب الأفكار و الإبداع والابتكار ... فإذا رأيت بأن أداءك في المراجعة يكون في حالة المشي أفضل في دروس أو مواد معينة فافعل ...

2 ـ أغلق الدفتر و اقلب الورقة التي كنت تعبث بها ثم حاول استرجاع ما درسته إما شفاهة أو كتابة أو هما معا . فإن تأكدت من ضبط ملخص اليوم أعِدْ قراءة الدرس كاملا من بدايته (من عنوانه) قراءة خفيفة ، ثم استرجعه كاملا استرجاعا خفيفا ...

3 ـ ثم انتقل إلى إنجاز ما كُلفت به من واجبات منزلية في تلك المادة ..؛ فإن لم تكن لديك واجبات ، أنجز تمارين من اختيارك أنت لها علاقة بالدرس ...

4 ـ إذا انتهيت من المادة الأولى خُذ استراحة قصيرة جدا (لا تزيد عن 10 دقائق) تحرك خلالها قليلا في الغرفة أو المنزل .

5 ـ .. ثم انتقل بعد الاستراحة إلى مراجعة المادة الثانية بنفس الطريقة وبنفس التعليمات السابقة ..؛ و هكذا من مادة إلى أخرى حتى تُنْهِيَ مراجعة كل

المواد التي درستها في النهار . فتنتهي حصة "المراجعة اليومية" لهذا اليوم ...

6 ـ و في الأخير لا تنس حق نفسك !... لا تنس حق نفسك في مكافأتها (على مطاوعتها لك) بشيء مما تحبه بعد تتمة مَهمة اليوم بنجاح : لعبة معينة ، أو مشاهدة برنامج تلفزي معين ..؛ أو أي شيء آخر يُحَسسك بالمتعة و الرضا عن نفسك لكي تحفزها على الصبر و العمل أكثر في الأيام الموالية .

قد يختلف وقت المراجعة اليومية من تلميذ إلى آخر : بحسب المستوى الدراسي ، و عدد المواد ، و صعوبة مضامينها ، و مدى جاهزية و تركيز التلميذ ... إلا أن ذلك الوقت عموما لن يكون بالكثير الطاغي ؛ بل يمكن للتلميذ أن يمارس باقي أنشطته الأخرى كباقي أقرانه بكل ارتياح مع اختلاف بسيط : أنه نظم وقته فخصص لكل نشاط الوقت المناسب ..؛ فلا إفراط و لا تفريط .

ـ تنبيهان :

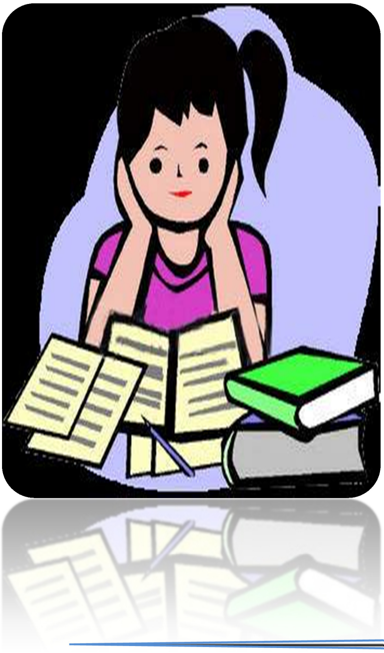
تنبيه رقم (1) : اِعلم أنك تتلقى و تراجع دروسك مجزأة ، لهذا لا بد من حصة خاصة لمراجعة الدرس كاملا غير مجزأ : فَعِنْد إنهائك لدرس مُعَين اِحرص على إعادة مراجعته كاملا بنفس الطريقة المشار إليها أعلاه في نفس يوم إنهائه مع إعادة صياغته كاملا بتحويله إلى رسم شبيه بالخطاطة تربط بين أفكاره ، واستخدم لأجل ذلك ما تشاء من الألوان و الرسومات أو حتى إلصاق الصور فيما يشبه اللوحة الفنية (تعرف هذه العملية باسم الخريطة الذهنية) ثم احتفظ بها في ملف خاص بالمادة ... أما في فترة الاستعداد للفرض المحروس أو الامتحان فيكفي أن تأخذ الورقة التي لخصت فيها الدرس على شكل "خريطة ذهنية" ؛ وستفاجأ حينها بفرحة و نشوة و راحة نفسية ناتجة عن قدرتك العجيبة على استحضار الدرس بسهولة شديدة ، كما أنك لن تكون في حاجة بعد ذلك إلى إجهاد نفسك و سهر الليالي و العيش في حالة من التوتر و القلق ...

تنبيه رقم (2) : عند المراجعة انتبه إلى أن لكل مادة أو درس خصوصياته في المراجعة ، و أفضل من يرشدك في هذا الشأن هو أستاذ المادة نفسها :

ـ فهناك دروس تتطلب منك الحفظ الحرفي بالأساس (كنصوص القرآن الكريم و الحديث الشريف و القصائد الشعرية) ، فلتقوي ذاكرتك بكثرة الحفظ ...

ـ و هناك دروس تتطلب منك فهم و حفظ قواعدها ، ثم تطبيق تلك القواعد بشكل متكرر من خلال التمارين و التطبيقات (كالرياضيات مثلا) ، فلتكثر من إنجاز التمارين في هذه الدروس ...

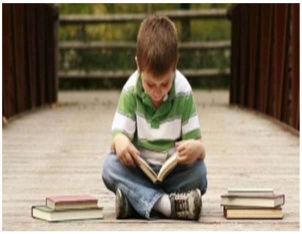
ـ و هناك دروس تتطلب منك الفهم بالأساس ، فلا داعي لإرهاق نفسك بحفظ نصوصها حرفيا ، بل حاول فهمها بعمق ثم أعد صياغتها بتعبيرك الخاص و أجب في امتحاناتها بتعبيرك الخاص.



(2) ـ الطريقة التكميلية : المطالعة و إنجاز التمارين

تمثل الطريقة التكميلية في : المطالعة و إنجاز التمارين .

أ ـ المطالعة : إبحث عن كتب مناسبة لمطالعتها بحسب سنك ومستواك الدراسي . و من المستحسن هنا أن تبدأ بالكتب الأصغر حجما والأسهل لغة ، ثم تتدرج بعد ذلك رويدا رويدا دون تسرع نحو مستويات أعلى من الكتب . الأمر هنا شبيه برياضة العَدْو : يبدأ العَداء المبتدئ بالعَدْو لمسافات قصيرة ، و مع مداومته على العدو يقوى نَفَسُه و تشتد عزيمته فيتدرج رويدا رويدا إلى مسافات أطول .



و أفضل ما تبدأ بمطالعته هو القصص الصغيرة و الموسوعات العلمية المبسطة ؛ و تستمر على هذا النهج مدة طويلة قبل أن تنتقل إلى غيرها .

و حتى تستفيد من دقائق عمرك بأقصى ما يمكن احتفظ معك دائما في جيبك ، أو محفظتك ، أو حقيبة سفرك بكتيب من الحجم الصغير أو المتوسط لكي تخرجه عند أي فرصة وقت فراغ تتاح لك ، و خاصة في حالات الانتظار : كانتظار حافلة أو طبيب ..؛ و كذلك الشأن في حالة ركوب وسائل النقل . أما في حالة ركوب وسائل نقل غير مريحة لا تسمح لك بالقراءة فهناك حل آخر يسرته لنا الهواتف المحمولة : السماع لأشرطة مفيدة ... المهم : استغل كل دقيقة من حياتك.

إحرص على اكتساب عادة القراءة حتى تصبح عندك سلوكا عاديا تمارسه بكل تلقائية ... و لتعلم أن اكتسابك لعادة القراءة سيقوي من رصيدك و أدائك اللغوي ، كما سيزيد من سعة فهمك و استيعابك للدروس ، و ستفتح لك آفاقا

أوسع للمعرفة ... بل إنها ستؤثر على حياتك كلها بحيث إنها تجعل فكرك وسلوكك أرقى و أرقى ... فكلما قرأت ارتقيت ...

و يجب التنويه هنا إلى أن المطالعة يجب أن تكون متنوعة من حيث لغتها و مواضيعها ؛ و لكن مع الإشارة إلى أن جهودك في تقوية ملكة اللغة يجب تركز فيها بالأساس على تقوية قدراتك في اللغة العربية الفصحى ، ثم يأتي بعد ذلك انفتاحك على اللغات الأجنبية بحسب الحاجة : لهذا ضع برنامجا للمطالعة تنوع فيه بين كتب باللغة العربية و كتب باللغات الأجنبية التي تهتم بها .

ب ـ إنجاز التمارين : بادر أيها التلميذ من نفسك دون أن تنتظر أوامر من أحد بإنجاز أكثر ما يمكنك من التمارين ، و خاصة في مواد مثل الرياضيات والفيزياء ، و غيرها مما يتطلب كثرة التمرين لاكتساب و تثبيت معلومة ما أو مهارة.

في الرياضيات و الفيزياء مثلا : ستجد في الكتاب المدرسي بعد كل درس عددا من التمارين ، تتدرج من الأسهل إلى الأصعب . يمكنك أن تتخذ من تلك التمارين لعبة شبيهة باللعب الإلكترونية التي تتضمن مراحل من التحديات الممتعة . اِبدأ بإنجاز التمرين الأول ، ثم انتقل إلى الثاني و الثالث ..، و هكذا من تحدي إلى آخر في متعة كبيرة تبعث على الفرح و الثقة و الرضا ، بحيث إنك كلما انتهيت من إنجاز تمرين لن تتمالك نفسك من شدة الفرح فتصيح وترفع يديك عاليا مُنْتَشِيًا بتجاوُز التحدي و تحقيق النصر ...

و من الأفضل هنا أن تَعْرض ما أنجزته من تمارين على أستاذك أو أي شخص آخر تثق في معرفته لتصحيحها ، و ربما لاكتشاف طريقة أفضل لحلها .

تساعد التمارين كثيرا على ترسيخ القواعد في الذهن بسهولة شديدة .

هذه التمارين أشبه بتمارين الرياضة البدنية : فكلما زاد تمرين العضلات زادت قوتها، و كلما أُهملت اِرْتَخَت و تَرَهَّلت و ضَعُفَت .

رابعا : ملاحظات هامة للأولياء والأساتذة :

(1) ـ للأولياء ...

😊أول ما على الأولياء عمله عند تأسيس صَرْح أسرهم (قبل إنجاب الأطفال) الاستعدادُ لتعديل أسلوب حياتهم و ذلك بـ : مراجعة مختلف عاداتهم و تصحيحها حتى تكون عادات إيجابية ؛ فالطفل يكتسب العادات التي يراها حقيقة في والديه و ليس تلك التي يحكيان له عنها ..؛ و هذا من شأنه اختصار الكثير من الجهد و الوقت (فالطفل يفعل ما يرى ، لا ما يسمع) ...

😊و في هدا الإطار (تعديل أسلوب الحياة) ندعوهم بكل قوة و إلحاح إلى العودة إلى الطبيعة و الابتعاد ما أمكن عن كل ما هو اصطناعي ، وخاصة في تلبية الحاجيات الجسدية و النفسية مثل التغذية و النوم .

😊تحرص الأم على إرضاع طفلها رضاعة طبيعية بين أحضانها ، فقد أكدت دراسات مختلفة التأثير الإيجابي للرضاعة الطبيعية في إشباع حاجاته العاطفية و في نمو دماغه و ذكائه ...

😊اِلحرص على تناول الوجبات الغذائية المُعَدَّة في المنزل ، على أن تكون تغذية طبيعية متوازنة معتدلة . و لا يلجأ للأكل خارج المنزل إلا في

حالات الضرورة القصوى .

- عدم تفويت وجبة الفطور مهما كانت الأسباب ، على أساس أنها أول وأهم وجبة في اليوم ؛ و قد لاحظنا من خلال متابعتنا في عملنا للتلاميذ أن الذين يحضرون منهم للمؤسسة بدون إفطار لا يستطيعون التركيز ، و ينتابهم الصداع ، و بعضهم يفقد الوعي . و يكفي أن نشير هنا إلى أن إهمال وجبة الفطور يمكن أن يتسبب في الإصابة بفقر الدم الذي يتسبب بدوره في الإصابة بحالة من الإعياء و الخمول و الكسل جسديا و ذهنيا .
- في حالة حاجة الطفل إلى وجبة خفيفة سريعة تمده بالطاقة (في فترات الاستراحة المدرسية مثلا) فليس هناك أفضل له من الفواكه الطرية أو الجافة بحسب ما يوفره البلد الذي يسكن فيه : كالبرتقال ، و التفاح ، و التين ، و التمر ، و اللوز ، و الجوز ...
- الحذر من التعود على تناول ما يروج في السوق من حلويات وشكلاطة و "بسكويت" و مشروبات و غيرها من الأكلات المعلبة و السريعة رغم حلاوتها و ألوانها و أغلفتها و إشهاراتها المغرية . فإن المتخصصين يحذرون من خطورتها على صحة و عقل الإنسان و لو بعد حين ، كما أن الشركات المنتجة لها مَتّهمة بإضافة مواد تسبب "الإدمان" على استهلاكها ، كما أنها قد تؤثر بشكل سلبي على المزاج و القدرات الذهنية ، ناهيك عن أمراض العصر من قبيل : الحساسية ، والسكري، و الضغط ، و القلب ، و السرطان ...
- على الأُسرة تجنب عادة السّهر لغير ما ضرورة طارئة ، و تحرص على أن يتَعَوَّد جميع أفرادها النوم الطبيعي : تبكير النوم و تبكير الاستيقاظ. و أفضل وقت للنوم هو الذي يبدأ مباشرة بعد صلاة العشاء ؛ و كلما

تأخر الفرد في موعد النوم قَلّت الفائدة منه فيقل العطاء في النهار .

- يحرص الأولياء على أن تكون الأجواء داخل الأسرة مفعمة بالحب والسكينة و الطمأنينة و الأمان و الحوار ، خالية من الصراخ و التوتر والخوف . و نشدد هنا على ضرورة إحساس الطفل بأن أمه و أباه متفاهمان متحابّان ، و أنهما سعيدان ببعضهما و بطفلهما . ففي معرض تقصِّي بحوث تربوية للعلاقة بين التحصيل الدراسي و الأُسرة تَبَيّن أن لِلجو النفسي الذي يخيم على الأُسَر تأثير قوي على التحصيل الدراسي للأبناء ...

- يحرص الأولياء على الثقة بقدرات أبنائهم ، و يحسسون أبناءهم بأنهم في محل ثقة ؛ و يتجنبون أية إشارة (و لو بطرف العين) يمكنها أن تفقد الطفل الثقة في قدراته ... فكثير من حالات الفشل الدراسي التي لاحظناها نابعة من فقدان ثقة التلميذ بقدراته نتيجة سلسلة الرسائل السلبية التي كان يتلقاها منذ طفولته المبكرة من والديه ...

- يحرص الأولياء على مساعدة أبنائهم في إعداد الظروف التي تيسر لهم الدراسة في المنزل ، و خاصة : مكان خاص للمراجعة ، و توقيت خاص للمراجعة ؛ و مكتبة منزلية ...

- من الأفضل ترك الابن يواجه دروسه و واجباته بنفسه ، فذلك يعوده الاعتماد على نفسه ، و يزيد من قوة تحصيله الدراسي . لهذا يجب تفادي تقديم أية مساعدة (مباشرة أو عن طريق درس خصوصي) إلا في حالات الضرورة القصوى ، و بشكل طارئ مؤقت فقط .

- من الأفضل أن يؤخر الأولياء تعامل أبنائهم مع الأجهزة الإلكترونية المبتكرة للعب و الاتصال (كالهواتف و الحواسيب بمختلف أشكالها) ..؛ فإذا دعت الحاجة إليها فتحت مراقبتهم و لوقت محدد بصرامة لا هوادة

فيها ... فالأجهزة الالكترونية نفسها متهمة بتسببها في الإدمان و التأثير السلبي على الصحة النفسية و العقلية للأطفال ، ناهيك عن الأضرار الجسدية .

- على الأولياء دمج التلميذ في الحياة الاجتماعية من خلال مشاركة الأصدقاء ، و الانخراط في الأنشطة الجماعية في الحي أو الدوار أوالجمعية أو النادي أو الخزانات العمومية ..؛ فإن من شأن ذلك تحسين مستوى شخصيته شرط التحكم في الوقت في إطار صارم من التنظيم يضمن قدرا من التوازن في مناحي حياته .

(2) ـ للأساتذة

- يحرص الأستاذ على أن تكون أجواء الفصل الدراسي مفعمة بالسكينة والطمأنينة و الأمان و الاحترام و الحوار ، خالية من الصراخ و التوتر والخوف . كما يحرص على اكتساب حب و احترام تلاميذه من خلال المعاملة الحسنة المفعمة بالمحبة و الرفق واللين و الرحمة ، الخالية من الفضاضة و الغلظة ... فإن حب التلاميذ للأستاذ مدخل أساسي لحب المادة التي يُدَرسها و النجاح و التفوق فيها ...
- يُنَوّع الأستاذ إيقاع و أسلوب العمل في الفصل : كالمراوحة ما بين ما بين الصرامة و المرح ، و ما بين الدروس النظرية و الأنشطة العملية اليدوية ...، و غيرها من الأساليب و الطرق التي تجعل الفصل الدراسي مفعما بالنشاط و الحيوية و المتعة بعيدا عن الركود و الملل ...
- يحرص الأستاذ على إعلام تلاميذه منذ أول حصة دراسية بمنهجيته في التدريس و التقويم ، و طريقة المراجعة التي تناسب مادته ، كما يحدد لهم الدروس التي سيمتحنون فيها مع منح وقت كافي لإعداد أنفسهم .

يحرص الأستاذ (أساتذة اللغات على الخصوص) على تكوين مكتبة للفصل بمساهمة التلاميذ أنفسهم ، يستغلها لوضع و تنفيذ أنشطة تربوية لغرس و تقوية عادة المطالعة ... فاللغة أداة أساسية للنجاح و التفوق في الدراسة .

المنتظر من التلاميذ عادة هو أن يخطؤوا ، و هو الأَوْلَى بهم ، بل ومن حقهم أن يخطؤوا ؛ لهذا فالأستاذ مطالب بتَقَبُّل أخطاء تلاميذه بكل رحابة صدر و أن يعالجها بكل رفق و تؤدة دون تجريح و إهانة ...

خامسا : مقترح في تنظيم الوقت

نقترح عليك أيها التلميذ العزيز فيما يلي ورقة تسمى "برنامج العمل الأسبوعي" لكي تنظم بها وقتك و ذلك بتسجيل برنامجك خلال أيام الأسبوع .

و لكي تملأها بالشكل الصحيح نقترح عليك التعليمات و الملاحظات التالية :

1 ـ أكتب على الورقة بقلم الرصاص ؛

2 ـ ابدأ بتسجيل استعمال زمنك المدرسي (كل مادة في مكانها المناسب) ؛

3 ـ ثم سجل الوجبات الغذائية الأساسية (الفطور، و الغذاء ، واللمجة، و العشاء)؛ مع الانتباه إلى أنها لحظات جميلة نقضيها مع أفراد أسرتنا نتحاور فيها و نتبادل أطراف الحديث و ننسج من خلالها أواصر عاطفية قوية ... فلا بأس من تمديد وقتها بعض الشيء .

4 ـ ثم سجل بعض الأشغال المنزلية أو العائلية التي تزاولها بانتظام (كمساعدة الأب أو الأم) .

5 ـ ثم خصص وقتا للمراجعة اليومية بحسب المواد التي عندك في كل يوم على حدة (يستحسن أن تكون في المساء) . كل يوم لوحده بحسب المواد التي درستها فيه.

6 ـ ثم خصص ساعة فما أكثر في اليوم للمطالعة و إنجاز تمارين مواد معينة .

7 ـ تأمل في الورقة و اكتشف بأن برنامجك الأسبوعي ما تزال فيه

الكثير من أوقات الفراغ ، و تذكر ما مضى من أيام عمرك كيف كانت تضيع بدون فائدة !...

8 ـ املأ أوقات الفراغ المتبقية كلها بما يفيدك بشكل متوازن : وقت للعب ، و وقت لهواية معينة ، و وقت لنشاط معين مع جمعية أو نادي مثلا ، و وقت للرياضة بشكل فردي أو مع الأصدقاء أو في نادي رياضي ، و أنشطة خاصة بالبيت ......

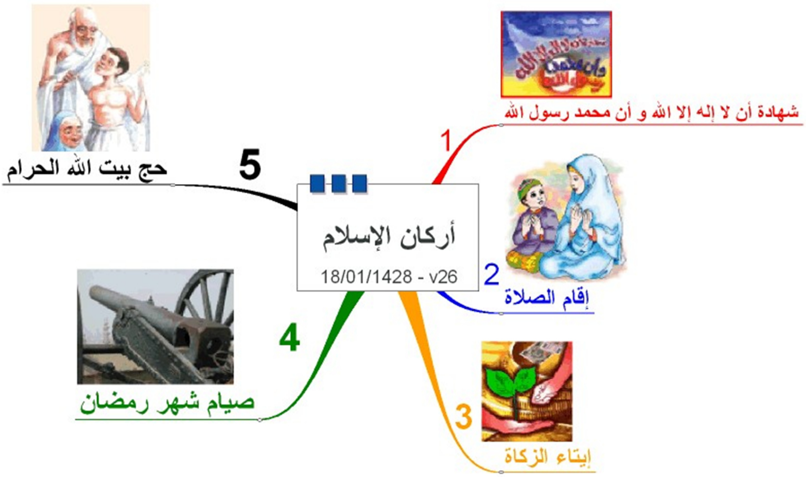
9 ـ زين ورقة برنامجك الأسبوعي ، و ضعها في مكان تستطيع رؤيته بشكل دائم ، و أخبر أهلك عنها ، و اطلب منهم ألا يكلفوك بأي شيء في الأوقات التي خصصتها للمراجعة اليومية و المطالعة و إنجاز التمارين .

10 ـ حاول أن تكون مرنا في تطبيق برنامجك ، و ذلك بتعديله بين الحين و الآخر بحسب ما تمليه عليك الضرورة القصوى ، و لكن لا تبالغ، و احرص على تعويض ما قد يفوتك . و لكن : لا تتسامح في المراجعة اليومية أبدًا أبدًا .

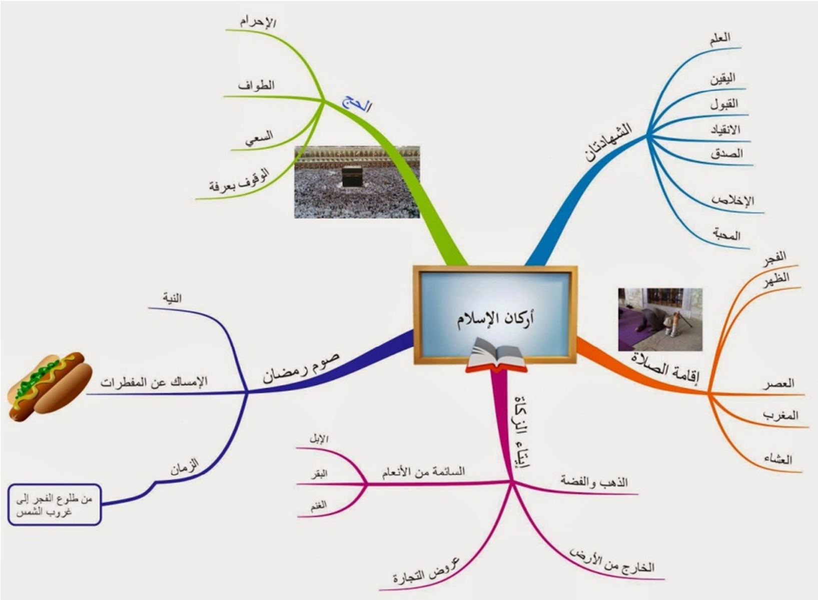
11 ـ اِعلم بأن قدراتك الذهنية تكون أضعف فيما بين صلاتي الظهر و العصر ، و بعد صلاة العشاء ، لهذا من المستحسن أن تتجنب وضع أنشطة تتطلب قوة ذهنية أكبر في تلك الأوقات .

12 ـ احرص على تَعَوُّد الاستيقاظ باكرا و النوم باكرا ، و تجنب السهر إلى وقت متأخر من الليل إلا لضرورة قاهرة .

مثالان للخريطة الذهنية (أو الخطاطة) في درس أركان الإسلام :



http://www.maharty.com



مقترح برنامج لتلميذ في الأولى إعدادي

الأيام	الصبح	9 ـ 8	10 ـ 9	11 ـ 10	12 ـ 11	13 ـ 12	14 ـ 13	15 ـ 14	16 ـ 15	17 ـ 16	18 ـ 17	19 ـ 18	20 ـ 19	21 ـ 20	22 ـ 21
الاثنين	الإفطار	مطالعة و تمارين حرة				فترة الغاء و الاستعداد للذهاب إلى الإعدادية		العربية	الرياضيات	ت.الإسلامية	الفرنسية	استراحة و لمجة	المراجعة اليومية		العشاء و الاستعداد للنوم
الثلاثاء	الإفطار	العربية	الرياضيات	ت.البدنية	الاجتماعيات	فترة الغداء		قيلولة	مطالعة و تمارين حرة		نشاط مع الأصدقاء أو جمعية …	استراحة و لمجة	المراجعة اليومية		العشاء و الاستعداد للنوم
الأربعاء	الإفطار	مطالعة و تمارين حرة				فترة الغاء و الاستعداد للذهاب إلى الإعدادية		الرياضيات	الاجتماعيات	الفرنسية	العربية	استراحة و لمجة	المراجعة اليومية		العشاء و الاستعداد للنوم
الخميس	الإفطار	الفرنسية	الرياضيات	الفيزياء	الفيزياء	فترة الغداء		قيلولة	الاستجمام		نشاط مع الأصدقاء أو جمعية …	استراحة و لمجة	المراجعة اليومية		العشاء و الاستعداد للنوم
الجمعة	الإفطار	مطالعة و تمارين حرة				فترة الغاء و الاستعداد للذهاب إلى الإعدادية		ت.الإسلامية	الرياضيات	العربية	الاجتماعيات	استراحة و لمجة	المراجعة اليومية		العشاء و الاستعداد للنوم
السبت	الإفطار	العلوم	العلوم	ت.البدنية	الفرنسية	فترة الغداء		قيلولة	مطالعة و تمارين حرة		نشاط مع الأصدقاء أو جمعية …	استراحة و لمجة	المراجعة اليومية		العشاء و الاستعداد للنوم
الأحد	الإفطار	نشاط مع الأصدقاء أو مع جمعية ؛ أو زيارة السوق الأسبوعي .				فترة الغداء		قيلولة	مطالعة و تمارين حرة		نشاط مع الأصدقاء أو جمعية …	استراحة و لمجة	جلسة مفتوحة مع الأسرة		العشاء و الاستعداد للنوم

ابدأ في تطبيق برنامجك

فورا دون تأخير ،

داوم عليه طيلة مسارك

الدراسي هذه السنة

و السنوات الموالية ؛

و اللّه عز و جل ولي التوفيق .

عبد المجيد التجدادي

وادي درعة

المملكة المغربية

غشت 2015